

## Januar

### **Barbara Dribbusch: „Älter werden ist viel schöner, als Sie vorhin in der Umkleidekabine noch dachten: Neues aus der Lebensmitte“**

Mosaik Verlag. 2012

17,99 €

Wer kennt diese Situation nicht (zumindest denke ich, dass sich Frauen in dieser Lage wiedererkennen): frau probiert bar jeder Sommerbräune, wohlgenährt nach den Feiertagen mit heruntergelassenen Socken einen Bikini bzw. vorsichtshalber einen Badeanzug an - es erfordert schon eine gehöriges Quäntchen Mut, sich dergestalt im unbarmherzigen Spiegel der Umkleidekabine zu betrachten!!

Daran musste ich gleich denken, als ich den Titel der „taz“-Journalistin Barbara Dribbusch las. Und nach der Lektüre des Buches finde ich, dass es an den Anfang eines neuen Jahres, eines Jahres, in dem wir alle einmal wieder älter werden, sehr gut passt. Ich stelle Ihnen deshalb heute einmal keinen Roman vor, sondern einen unterhaltsamen Ratgeber ohne erhobenen Zeigefinger.

Wie schon im Zusatz zum Titel angedeutet, liegt der Schwerpunkt nicht auf der Lebenssituation im Alter an sich, sondern praktisch auf dem „Knickpunkt“: man nähert sich dem Ruhestand, die Kinder gehen aus dem Haus, man ist nicht mehr voll jugendlicher Frische und Attraktivität, aber durchaus noch kein „Altes Haus“ oder „Urgestein“. Die Autorin, selbst Jahrgang 1956, (einer der besten Jahrgänge überhaupt!), schildert diese Phase sehr anschaulich und greift dabei auf eigene Beispiele und auf die Erfahrungen ihres Freundeskreises zurück, vom Thema Styling über Partnersuche bis hin zu alternativen Lebensformen und Sport in der Lebensmitte („Romantiksport statt Problemzonengymnastik“).

Ein zentrales Problem ab 50 ist eher für Frauen als für Männer: „Was tun mit der Verdickung in der Körpermitte?“ (Natürlich ist es auch für die Herren der Schöpfung ein Problem, die meisten sehen es allerdings nicht als solches an...) Die Autorin beschäftigt sich durchaus realistisch mit diesem Thema, weist auf manipulierte Größen bekannter Markenfirmen hin und den Gedanken an eine Burka weit von sich. Sie rät, den Kampf mit dem „FF-Monster“, dem Fett- und Faltenmonster, entspannt

anzugehen und sich keinem Diätzwang zu unterwerfen. (Es muss jetzt natürlich nicht so weit gehen, den Fettpölsterchen Namen zu geben!)

Weitere Themen wie Urlaubsreisen(Camping und Outdoor-Klamotten), Möglichkeiten, eine langjährige Partnerschaft lebendig zu halten (Tangokurs) oder alternative Partyformen regen die Autorin ebenso zu humorvollen Gedankenspielen an wie die Erotik von Bettsocken.

Gelassenheit im Umgang mit den Veränderungen in zunehmendem Alter (und ein guter Friseur!) sind ihrer Meinung nach der Schlüssel für ein glückliches Älterwerden. Nicht zu vergessen Freundinnen als „Trost des Alters“ und Privilegien wie, wunderlich zu werden. Deshalb ist die Zeit nach dem 50. Geburtstag geprägt von größerer Lebensfreude und intensiverem Genuss, so lange man von Krankheiten verschont bleibt.

Nur zu gern schließe ich mich Barbara Dribbuschs Maxime an: „Man muss was wagen in der zweiten Halbzeit“ und empfehle sie unbedingt auch jedem Fußballbundesligaverein!